أشهى
أطباق الأسماك

إعداد
حكمت يوسف

مكتبة جزيرة الورد

الطبعة الأولى

١٤١٦هـ - ١٩٩٦م

مكتبة جزيرة الورد بالمنصورة
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت : ٣٥٧٨٨٢ / ٠٥٠



مقدمة

هناك حكاية سمعتها قديماً عن أبى، فقد كان ـ يرحمه الله ـ رجلاً كريماً طيباً سمحاً، وكان يعمل صياد سمك، وكان من عادتة أنه بعد أن يقوم فى الصباح الباكر بضم شباكه التى طرحها فى المساء ـ أى مساء اليوم السابق ـ وضم خيوطه التى بها الشصوص (السنار)، ويجمع فى قاربة الصغير الرزق الذى ساقة الله إليه ـ وهو السمك الطازج.

كان أبى يحجز بعضًا من هذا السمك لكى يقوم هو وبنوه وبعض الصيادين بإعداد وجبة الفطور من السمك المشوى على فحم الحطب والعبل ويأكلون سوياً.

وذات صباح، وبينما هم جالسون على شاطىء النهر، وتحت ظلال الصفصاف والكافور بعد ساعات العمل المباركة، ويعدون طعامهم، كانت الأبخرة تتصاعد حاملة معها رائحة الشواء الذكية وبينما هم كذلك إذ أقبل عليهم رجلان تبدو على محياهما الوجاهة، وعلى ثيابهما أثر النعمة، فسلما فقام لهما أبى مصافحاً ومرحباً: تفضلا.. أهلاً بكم.. يا مرحباً.

فقال الرجل الكبير:

أشكرك يا شيخ.. نحن فعلاً سنجلس معكم، فقد جئنا على رائحة هذا الشواء. ثم أشار إلى سيارته الفارهة التى كانت تقف على الجسر.

وقال: كنا أيها الشيخ الكريم نسير بسيارتنا وما أوقفنى إلا هذه الرائحة الطيبة الذكية ـ رائحة شواء السمك الطازج، فقلت لولدى ـ وقد تاقت نفسى بشدة إلى أكل السمك الطازج، أن أوقف السيارة هنا، ودعنا نذهب إلى هؤلاء الصيادين، فأنا أتوق يا ولدى إلى هذا الطعام الذكى الشهى.. السمك المشوى على فحم الحطب.

عندئذ رحب بهم أبى أكثر، وقام يحتفى بهم ويكرمهم ـ وكان بطبعة شيخاً كريماً وراح الرجل الأنيق يحدثهم (بأسى) عن نظامه الغذائى الوقائى الصارم الذى وصفه له الأطباء حرصاً على سلامته وصحته. فهو محروم ـ بأمر الأطباء ـ من

لذات الدنيا وطيبات الحياة. . محروم من أكل اللحوم والأسماك والطيور، وكثير من الأطعمة الشهية، وقال وهو يتأهب لأكل السمك الطازج المشوى: إننى أخاطر بحياتى من أجل هذه الأكلة التى تاقت إليها نفسى بشدة، والله وحده يعلم مصيرى بعدها، فلئن متُّ فهذا قَدَرى، وإن عشت بعدها فهو فضل من ربى.

وبعد تناول الطعام شربوا الشاى المصنوع فى كوزٍ بسيط، والرجل يشعر بسعادة لا حدَّ لها. . كأنه كان محروماً منها دهراً !.

واستأذن الرجل بعد أن شكرهم، وانصرف هو وولده.

وبعد أيام عاد الرجل الثرى إلى شاطىء النهر يسأل عن أبى (الشيخ يوسف) وقد أحضر مع ولده سلة كبيرة مليئة بالأطعمة والفطائر والفاكهة، وقدّمها لهم وهو يقول: يبدو أنه على غير ماكنت أتوقع ـ قد ردَّ الله إلى بعض عافيتى بعد أن أكلت معكم السمك الطازج المشوى فى الهواء الطلق وبجانب النهر وتحت ظلال الشجر. وكأنها كانت معجزة !.

وصارت من بعدها صداقة حميمة بين أبى ـ يرحمه الله ـ وبين هذا الرجل الثرى الكريم صاحب بساتين الفاكهة، وكان سببها «رائحة شواء السمك» واعتاد الرجل بعدها على زيارة هؤلاء الصيادين البسطاء يأكل معهم ويحادثهم.

قصة طريفة. . أليس كذلك ؟!، ولكنها حقيقة فعلاً.

لاشك أعزائى القراء أن الوجبات التى تؤكل فى الأماكن الخلوية مثل شواطىء البحار والأنهار، ووسط الحدائق والحقول، تكون شهية وذكية وإن كانت بسيطة.

فى الصفحات التالية أقدم لكم أصنافاً شتى من أشهى المأكولات البحرية وطرق إعدادها بالمنزل، ومعظمها بالطبع عن الأسماك، فهى من نعم الله العظيمة التى منَّ بها علينا. .

يقول تعالى: ﴿ومن كلٍ تأكلون لحماً طرياً﴾.

آمل أن يحظى الكتاب باهتمام ربة البيت العصرية،

حكمت يوسف الرفاعى

إرشادات وتوصيات

السمك أنواعه كثيرة، وخواصه متعددة، وذلك يرجع إلى طبيعة لحمه وتنقسم الأسماك إلى نوعين هما أسماك البحر، وأسماك النهر والمياه العذبة.

والنوع الأول أسهل هضماً، ومذاق لحمه مملح نوعاً ما، وقشوره قوية وغليظة بينما النوع الثانى (سمك النهر) يكون عادة أصغر حجماً ومذاقه حلو، وتتوقف جودتة على طبيعة المياه التى يسبح فيها مثل مياه النهر، أو مياه البرك والمصارف الراكدة.

وعموماً فإن أطباق الأسماك تعد من المأكولات الشهية اللذيذة والمغذية أيضاً وتفضل أن تكون طازجة.

ويراعى عند شراء وانتخاب أنواع السمك الأمور الآتية:ـ

ـ أن تكون رائحة السمك مقبولة غير كريهة وتكون عيون السمك لامعة.

ـ أن يكون لحم السمك متماسكاً، صلباً عند لمسة وأن تكون خياشيمة حمراء احمراراً طبيعياً، وتكون زعانفة صلبة غير هشة.

ـ فى أنواع السمك ذى القشور يجب أن تكون قشورة كثيرة متماسكة بينما فى الأنواع الأخرى التى ليس بها قشور مثل سمك القرموط والبياض ينبغى أن يكون الجلد أملساً غير متجمد.

ـ ينظف السمك بكشطة بسكين أو مقص من الذيل إلى الرأس. ويقص الذيل والزعانف، وتفتح البطن لاستخراج الأحشاء وتنظيفها.

ـ يغسل السمك بالماء، ويدعك بالملح، ثم يغسل ثانية بالماء، ويدعك مرة ثانية بالدقيق والملح لاستخراج الدم والرائحة الزفرة. ثم يغسل جيداً بالماء.

ـ يترك السمك صحياً إن كان حجمة صغيراً، ويقطع إلى أحجام مناسبة إذا كان كبيراً ـ حسب الصنف. تمهيداً لطهيه.

بعض الصلصات المستخدمة مع أطباق السمك

تتبل أطباق السمك المطهوة بأنواع من الصلصات، وهذه أشهرها.

الصلصة البيضاء:

المقادير:

٢ملعقة كبيرة زبد	ا فنجان لبن.
٢ ملعقة كبيرة دقيق	ملح. فلفل.

الطريقة:ـ

ـ يرفع الزبد فى إناء على نار هادئة حتى يسيح فيضاف الدقيق تدريجياً مع التقليب المستمر ويرفع عن النار ويضاف إليها اللبن تدريجياً مع التقليب المستمر.

ـ يرفع على النار مرة ثانية مع إضافة الملح والفلفل والتقليب حتى يصبح قوامها متماسكاً ومناسباً، فيرفع عن النار.

ـ يمكن إضافة البيض أو الكريمة أو بعض التوابل مثل القرنفل وجوزة الطيب لإكسابها طعم ونكهة مختلفة.

صلصة البقدونس:

المقادير:

١ فنجان صلصة بيضاء	١ملعقة كبيرة بقدونس مفروم.

الطريقة:ـ

يضاف البقدونس المفروم إلى الصلصة البيضاء وهى ساخنة ويمزج بها جيداً ثم تقدم مع بعض أطباق السمك.

الصلصة البيضاء بالليمون:

ـ يضاف مقدار ملعقة صغيرة من عصير الليمون إلى مقدار، ١ فنجان من الصلصة البيضاء ويخلط بها جيداً.

- يمكن عمل صلصة بقدونس بالليمون، وذلك بإضافة ملعقة كبيرة بقدونس مفروم مع ملعقة صغيرة عصير ليمون إلى مقدار ١فنجان من الصلصة البيضاء وخلطها جيداً.

صلصة الخل والثوم:

المقادير:ـ

رأس ثوم مفروم ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون.

نصف فنجان خل ملح. كمون ناعم.

الطريقة:ـ

- يقشر الثوم، ثم يخلط الثوم مع الملح والكمون المطحون والخل وعصير الليمون جيداً حتى نحصل على مزيج متجانس، وتستخدم هذه الصلصة فى تتبيل بعض أطباق السمك المشوى.

الصلصة البنية:

المقادير:ـ

١ ملعقة كبيرة زبد ٢فنجان بهريز السمك.

١ ملعقة كبيرة دقيق ملح. فلفل. ١ ملعقة صغيرة خل.

الطريقة:ـ

- يرفع الزبد فى وعاء على نار هادئة حتى يسيح ثم يضاف الدقيق مع التقليب حتى يصير لونها بنياً محمراً، عندئذ يضاف بهريز السمك تدريجياً مع التقليب الجيد ويترك قليلاً ليغلى، ثم تصفى وتستعمل مع بعض أنواع السمك.

- يضاف مقدار ملعقة صغيرة خل إلى الصلصة البنية قبل استعمالها ولكى نعمل بهزيز السمك:

يستعمل مقدار من عظم ولحم السمك بعد تنظيفه جيداً وغسله، وتسلق فى ماء مغلى مع نزع الريم من السطح كلما ظهر، ثم يصفى.

- يضاف إليه أثناء الغليان قطعة كرفس، وملح وفلفل وحبهان وبصلة ثم يصفى، ويضاف إلى الصلصة البنية أثناء إعدادها وتستعمل فى نفس اليوم ولا تترك لليوم التالى لئلا تفسد.

صلصة الكارى:

المقادير:ـ

نصف فنجان بهريز سمك	١ ملعقة كبيرة مسحوق الكارى.
١ ثمرة طماطم معصورة	ملح. فلفل.
١ بصلة صغيرة مفرومة	١ ملعقة صغيرة عصير ليمون.
٢ ملعقة كبيرة جوز هند مبشور	٢ ملعقة سمن أو زبد.
٢ ملعقة دقيق.	

الطريقة:ـ

- يوضع جوز الهند فى نصف فنجان ماء ويغلى لمدة ساعة على نار هادئة ثم يصفى من القشر.

- يحمر البصل المفروم فى السمن أو الزبد السايح على نار هادئة مع التقليب، ثم يضاف الدقيق مع استمرار التقليب. ثم تضاف الطماطم المفرومة أو المعصورة مع التقليب.

- يضاف البهريز وخلاصة جوز الهند تدريجياً مع التقليب المستمر على النار الهادئة ويترك يغلى لمدة ساعة. مع نزع الريم من السطح أولاً بأول كلما ظهر.

- ترفع الصلصة عن النار، وتتبل بالملح والفلفل، وعصير الليمون، وتكون جاهزة لإستخدامها مع بعض أطباق السمك.

الصلصة الألمانية:

المقادير:

٢ فنجان بهريز سمك	ملعقة جوزة الطيب المبشور.
ملعقة كبيرة كريمة	٢ ملعقة زبد.
صفار بيضتين	٢ ملعقة دقيق.
ملعقة صغيرة عصير ليمون	ملح. فلفل.

الطريقة:ـ

ـ تعمل صلصة بيضاء مثل السابقة باستخدام الزبد والدقيق والبهريز، وتتبل بالملح والفلفل وتترك قليلاً لتبرد.

ـ تخفق الكريمة مع صفار البيض ويضاف هذا المزيج إلى الصلصة البيضاء مع التقليب الجيد ثم يضاف جوزة الطيب المبشور، وترفع على نار هادئة مع استمرار التقليب حتى يصبح القوام مناسباً، فيضاف عصير الليمون، وتصفى وتقدم مع بعض أطباق الأسماك.

صلصة الجمبرى:

المقادير:ـ

١ فنجان صلصة بيضاء بالليمون	ملح. فلفل.
نصف فنجان جمبرى مسلوق ومقشر	عصير ليمون.

الطريقة:ـ

ـ يتبل الجمبرى المسلوق والمقشر والمفروم بالملح والفلفل وعصير الليمون، ثم يضاف إلى مقدار الصلصة البيضاء ويخلط بها جيداً.

صلصة الخردل (المستردة):

المقادير:ـ

١ فنجان بهريز سمك	١ ملعقة صغيرة مستردة (خردل).
٢ ملعقة زبد	٢ ملعقة كبيرة خل.
١ ملعقة دقيق	ملح. فلفل.

الطريقة:ـ

ـ تعمل الصلصة البيضاء من الدقيق والزبد والبهريز، وتغلى جيداً، ثم تمزج المستردة بالخل مزجاً جيداً، ويضاف من هذا الخليط تدريجياً إلى الصلصة البيضاء.

ـ ترفع الصلصة مرة ثانية على نار هادئة، ثم تتبل بعد رفعها عن النار.

صلصة المايونيز

المقادير:ـ

١ فنجان من صلصة المستردة	٢ ملعقة كبيرة زيت.

٢ ملعقة كبيرة خل	ملح. فلفل.

الطريقة:ـ

ـ تعمل صلصة المستردة بالطريقة السابقة، ثم يضاف إليها تدريجياً الزيت بالتناوب مع الخل مع التقليب المستمر، ثم تتبل بالملح والفلفل وتستخدم مع بعض أطباق السمك.

ـ يمكن إضافة بعض قطع الخيار المخلل إلى الصلصة، أو إضافة ملعقة من البقدونس المفروم ـ أو الاثنين معاً، وخلطها جيداً.

صلصة الطماطم (الدمعة):

المقادير:

٢ فنجان عصير طماطم	٢ ملعقة سمن أو زيت.
نصف رأس ثوم مفروم	٢ فنجان ماء.
١ ملعقة كبيرة خل	ملح. فلفل.

الطريقة:ـ

ـ يقشر الثوم ويفرم، ويحمر فى السمن، ويضاف عصير الطماطم المصفاة، وتترك على نار هادئة حتى تنضج (تتسبك) ثم يضاف الخل مع التقليب الجيد ويضاف الماء.

ـ يترك قليلاً على النار حتى تقلى ثم تتبل بالملح والفلفل.

الصلصة الفرنسية:

المقادير:ـ

٢ ملعقة كبيرة زيت	ملعقة عصير ليمون.
ملعقة صغيرة خل	ملح. فلفل.

الطريقة:ـ

ـ يخلط الزيت والملح والفلفل ثم يضاف عصير الليمون والخل تدريجياً مع التقليب المستمر، حتى نحصل على قوام مناسب للصلصة.

طبق السمك المشوى

المقادير:ـ

١ كليو سمك بلطى. نصف فنجان زيت. ٢ قرن فلفل.
نصف فنجان خل. رأس ثوم مفروم. ملح. كمون ناعم.
بصلة. قليل من الشطة الناعمة.

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك ـ متوسط الحجم ـ من الداخل والخارج، ويغسل جيداً تمهيداً للشى ثم تجهز خلطة التتبيل، بفرم الثوم بعد تقشيرة، وخلطها بالملح والكمون والخل وقرن الفلفل المفروم، وقليل من الشطة.

ـ يقشر البصل ويقطع إلى شرائح رقيقة دائرية، ويغسل الفلفل وينزع بذورة ثم يقطع إلى شرائح، ويخلط البصل والفلفل ويتبل بالملح.

ـ يحشى قلب السمك بخلطة البصلة ثم يرص على طبق، ثم يدهن سطح السمك بمزيج من عصير الليمون والزيت، ويرص السمك على الشواية الساخنة ويقلب على الجانب الآخر، ليتم نضجة من الجانبين.

ـ يرفع السمك المشوى عن الشواية بعد تمام نضجة، ويتبل بخلطة الثوم والخل ويرص على طبق، ويجمل بشرائح الطماطم والبصل والليمون.

شرائح السمك المشوية

المقادير:ـ

١ كيلو سمك بلطى كبير ٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم.
نصف فنجان زيت ملح. كمون مطحون.
١ملعقة كبيرة عصير ليمون.

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك جيداً، ثم يغسل ويقطع إلى شرائح مناسبة، ويخلط الزيت

والبقدونس والملح والكمون وعصير الليمون. وتتبل بها شرائح السمك وتترك قليلاً.

ـ ترص شرائح السمك فى صينية مدهونة بالزيت وتزج بها فى فرن على نار متوسطة، وتقلب قطع السمك لتمام نضجها من الوجهتين ثم يرص على طبق التقديم ، مع تجميلها بشرائح الليمون.

شرائح السمك فى الفرن

المقادير:ـ

١ كيلو سمك بياض كبير	١ رأس ثوم.
١ كيلو طماطم معصورة	٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون.
نصف فنجان زيت	٢ ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفروة.
٢ بصلة	نصف فنجان ماء.

ملح. فلفل . شطة. بهارات.

الطريقة:ـ

ـ يغسل السمك وينظف جيداً، ثم يقطع إلى شرائح مناسبة، ويعاد غسلة.

ـ يفرم البصل، والثوم بعد تقشيرها، ويحمران فى الزيت على نار هادئة، ثم يضاف إليها الطماطم المعصورة دون تصفية، والكزبرة المفرومة، ثم تقلب مع إضافة الملح والماء والتوابل، وعصير الليمون، ويترك على النار لمدة ربع ساعة حتى يتسبك.

ـ تدهن صينية الفرن بالزيت، ثم يوضع بها نصف كمية التسبيكة السابقة ثم يرص فوقها شرائح السمك، وتغطى بباقى كمية خلطة الطماطم ويسوى سطحها، وتزج بها فى فرن حار نوعاً حتى يتم نضجها وتقدم ساخنة.

السمك المشوى بالكوسة

المقادير:ـ

١ كليو سمك بورى متوسط الحجم	٢ فص ثوم مفروم.

نصف كيلو كوسة صغيرة الحجم — ٢ ليمونة مقطعة شرائح رفيعة.
٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون — ٢ ملعقة زبد أو سمن.
٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون — ١ جزرة مبشورة.
٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم — ملح. بهارات.
٣ عود كراث مفروم.

الطريقة:ـ

ـ يغسل الجزر ويبشر بشراً رفيعاً، ويقطع الكراث قطعاً صغيرة ثم توضع الزبد أو السمن فى مقلاة ويحمر بها الجزر والكراث والثوم ثم يضاف إليها البقدونس وترفع عن النار بعد ٣ دقائق.

ـ ينظف السمك جيداً، ويغسل ثم يحشى بقليل من الخلطة السابقة ويترك قليلاً ثم تغسل الكوسة وتقطع إلى شرائح رفيعة.

ـ يخلط الملح والبهارات وعصير الليمون، وشرائح الليمون.

ـ تقطع ورق ألمونيوم بحيث يلف بها كل سمكة، وتحاط كل سمكة بشرائح الكوسة وينثر فوقها قليل من خلطة التوابل وشرائح الليمون ثم تلف كل سمكة جيداً يورق الألمونيوم، وترص فى صينية، ويزج بها فى فرن حار نوعاً لمدة ربع ساعة حتى يتم نضجها، ثم ينزع ورق الألمونيوم.

ـ يرص السمك بعد شية على طبق التقديم، مجملاً بشرائح الليمون والطماطم.

السمك المرجان المقلى

المقادير:ـ

١ كيلو سمك مرجان متوسط الحجم — ١ ملعقة كرفس مفروم.
٦ فص ثوم مفروم — نصف ملعقة صغيرة مستردة.
١ ملعقة عصير ليمون — ٣ ملعقة دقيق.
١ ملعقة خل — ملح. كمون. زيت.

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك جيداً، ثم يدعك بالدقيق، ويغسل بالماء.

ـ تجهز خلطة التوابل من الثوم المفروم والكرفس والمستردة والملح والكمون مع إضافة الخل وعصير الليمون، ويتبل السمك من الداخل والخارج بهذه الخلطة ثم يترك لمدة ساعة، ويحفظ بجزء من هذه الخلطة.

ـ يقلب السمك فى الدقيق، ثم ينثر للتخلص من الدقيق الزائد ويرص على طبق، ثم يؤخذ مقدار ٣ ملعقة دقيق مع قليل من الخلطة السابقة المتبقية، وتقلب جيداً فى مقدار من الماء حتى يتجانس ونتكون عجينة ذات قوام غليظ.

ـ يقلب السمك فى هذه العجينة، ثم يقلى فى زيت غزير، ويقدم على طبق مفروش بالبقدونس، ويجمل بشرائح الليمون.

البلطى المقلى

المقادير:ـ

١ كليو سمك بلطى متوسط الحجم	نصف رأس ثوم.
١ ملعقة كمون مطحون	فنجان دقيق.
عصير ليمونة	ملح. زيت.

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك من الداخل والخارج ويغسل جيداً، ويقشر الثوم ويدق بالهاون، ويضاف إليه الملح والكمون وعصير الليمون.

ـ يحشى قلب السمك البلطى بخلطة الثوم ويترك لمدة نصف ساعة حتى يتبل، ثم يقلب السمك فى الدقيق، ثم ينثر السمك للتخلص من الدقيق الزائد، ويحمر فى الزيت المقدوح.

ـ يرص البلطى المقلى على طبق مجملاً بأعواد البقدونس الأخضر. وتقدم مع طبق السلطة الخضراء.

طبق السمك بالطحينة

المقادير:ـ

١ كيلو سمك بلطى أو مرجان	ليمونة.
٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون	زيت قلى.
٢ ملعقة كبيرة طحينة	ملح. كمون. شطة.
نصف رأس ثوم مفروم	دقيق. ماء.

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك جيداً من الداخل والخارج، ثم يغسل ثم يدهن بالليمون، ويتبل بالملح والكمون والثوم والشطة.

ـ يقلب فى الدقيق، ثم ينثر للتخلص من الدقيق الزائد ثم يحمر فى الزيت المقدوح.

ـ تخلط الطحينة بعصير الليمون، وقليل من الماء، وتضاف إليها بعض البهارات والملح والكمون والشطة، ويرص السمك المقلى فى طبق التقديم، ويصب عليه خلطة الطحينة بالليمون.

طبق السمك باللبن

المقادير:ـ

١ كليو سمك مكرونة	١ ملعقة كرفس مفروم.
نصف فنجان لبن	نصف رأس ثوم مفروم.
فنجان دقيق	ملح. فلفل. كمون.
١ ملعقة عصير ليمون	١ قرن شطة.

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك جيداً ثم يغسل، ويتبل بخلطة الثوم المفروم وعصير الليمون والكرفس المفروم والملح والكمون والفلفل، والشطة المقطعة إلى شرائح رفيعة. ويترك السمك لمدة ساعة.

- يغمس السمك فى اللبن، ثم يقلب فى الدقيق، ويقلى فى الزيت المقدوح، ويرص على طبق مفروش ببقدونس مفروم ويجمل بشرائح الليمون أو الطماطم.

طبق السمك المطبوخ باللبن

المقادير:-

١ كليو سمك	٣ ملعقة دقيق.
٤ فنجان لبن	ملح. فلفل.
ملعقة بقدونس مفروم	شرائح ليمون.

الطريقة:-

- ينظف السمك من الخارج والداخل جيداً، ثم يغسل ويقطع إلى قطع مناسبة إن كان كبيراً، ثم يغلى اللبن ويضاف إليه السمك بعد نزع شوكة وعظمة وجلده، ويترك على النار حتى ينضج. فينشل ويرص على طبق.

- يمزج الدقيق بقليل من اللبن، ثم يضاف إليه اللبن الذى طهى فيه السمك، ويقلب جيداً، ويرفع على النار مع التقليب، ويترك يقلى لمدة ٣دقائق ثم يضاف إليه الملح والفلفل والبقدونس المفروم ويخلط جيداً، ثم يصب منها على السمك المطهو فى اللبن، ويجمل الطبق بشرائح الليمون - ويقدم.

السمك بصلصة الطماطم

المقادير:-

١ كيلو سمك قراميط	نصف فنجان صلصة بيضاء.
نصف فنجان عصير طماطم	ملح. فلفل، قليل من الشطة.
١ ملعقة بقدونس مفروم	

الطريقة:-

- ينظف السمك جيداً ثم يغسل ويقطع إلى شرائح أو قطع مناسبة، ويتبل بالملح والفلفل ثم يرص فى صينية الفرن بعد وضع قطع من الزبدة على كل قطعة

سمك، ودهن الصينية بالسمن وتغطى وتترك فى الفرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك.

- تخلط الطماطم (العصير) أو الصلصة، وبهريز السمك المتخلف من الطهى فى الفرن فى الصينية، مع الصلصة البيضاء وتتبل الخلطة بالملح والفلفل والشطة، ثم تصفى.

- يرص السمك المطهو فى الفرن فى طبق التقديم ثم يصب من الخلطة السابقة عليه، ويجمل بالبقدونس المفروم، وتقدم.

طبق السمك المسبك

المقادير:ـ

١ كيلو سمك	٢ ملعقة كريمة.
٢ ملعقة سمن	ملعقة صغيرة عصير ليمون.
٢ ملعقة دقيق	ملح. فلفل.
٢ فنجان لبن	ملعقة بقدونس مفروم.

الطريقة:ـ

- ينظف السمك جيداً، ويغسل ويقطع إلى قطع مناسبة إن كان كبير الحجم، ثم يسيح نصف مقدار السمن ويشوح فيه السمك دون أن يحمر لونه.

- يضاف إليه اللبن ويغطى الوعاء ويترك على نار هادئة حتى ينضج ثم ينشل السمك، ويرص على طبق. ويضاف إلى البهريز المتخلف عن طهى السمك قليل من اللبن حتى يصبح المقدار حوالى ٢ فنجان.

- يسيح باقى السمن ويقلب فيه الدقيق، ثم يصب عليه البهريز المكمل باللبن تدريجياً مع التقليب الجيد، وتترك على النار حتى تغلى، ثم ترفع عن النار بعد ٣دقائق. وتترك قليلاً لتبرد، ثم يضاف إليه الكريمة وعصير الليمون وتقلب جيداً، وتتبل وتضاف إلى طبق السمك المطهو. ويجمل الطبق بالبقدونس وشرائح الليمون.

الجمبرى بالمايونيز

المقادير:ـ

١ كيلو جمبرى
٢ ثمرة خيار مخلل.

١ فنجان صلصة ما يونيز
٢ بصلة صغيرة.

٢ بيضة مسلوقة
٢ عود كرفس.

ملح. فلفل. كمون
ليمونة.

مستكة. حبهان
٢ ملعقة عصير ليمون.

الطريقة:ـ

ـ يغسل الجمبرى جيداً للتخلص من الرمل ويوضع فى طبقات متبادلة مع البصل المقطع إلى شرائح دائرية، والكرفس وقليل من الملح والفلفل والكمون، والحبهان والمستكة وقطرات من عصير الليمون.

ـ ويغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج مع تقليبه من وقت لآخر، ثم يرفع الإناء بعيداً عن النار ويهز ويصفى. ثم ينظف ويقشر. ويجفف.

ـ يوضع فى طبق ويتبل بالملح والفلفل وعصير ليمون، ثم يغطى بصلصة المايونيز، ويجمل الطبق بشرائح البيض المسلوق، وشرائح الخيار المخلل والليمون، وتقدم.

الجمبرى بالثوم

المقادير:ـ

١ كيلو جمبرى
٨ فصوص ثوم مفرومة.
٢ فنجان زيت.

٢ قرن فلفل (شطة).
٣ ملعقة كبيرة زبدة

١ ملعقة بقدونس مفروم.
ملح. فلفل.

الطريقة:ـ

ـ ينظف الجمبرى جيداً ويغسل، يقسم الجمبرى إلى نصفين، ويوضع نصف

مقدار الزيت والزبد فى كل طبق فرن (صينية صغيرة) ويقشر الثوم ويفرم، ويوضع نصفه إلى كل طبق، وتزال بذور الشطة، ثم تقطع قطعاً رفيعة جداً.

- ترفع على النار حتى يسيح الزبد ويسخن الزيت جداً، ثم يوضع نصف كمية الجمبرى وترص، وتترك على النار حتى يتم نضجها، ثم تتبل بالملح والفلفل، وتجمل بالبقدونس المفروم. وتقدم.

جمبرى بالمكرونة

المقادير:ـ

١ كليو جمبرى كبير الحجم	٢ فص ثوم مفروم
نصف كيلو مكرونة	١ ملعقة صغيرة شطة
٤ ملعقة كبيرة زيت	١ ملعقة صغيرة زنجبيل
١ قرن فلفل أحمر (شطة)	٢ بصلة صغيرة خضراء
١ فنجان صلصة مايونيز	ملح.

الطريقة:ـ

- تسلق المكرونة ثم تترك جانباً، وينظف الجمبرى ثم يغسل، ويقدح الزيت ويضاف إليه البصل الأخضر المقطع رفيعاً، والثوم المفروم والفلفل المقطع رفيعاً بعد نزع بذورة، والشطة مع قليل من الملح والزنجبيل.

- يقلى المزيج السابق مع استمرار التحريك بملعقة ثم يضاف، الجمبرى ويقلب حتى ينضج، ثم تضاف المكرونة وتخلط جيداً، وتترك قليلاً على النار.

- ترفع عن النار وتصب فى طبق التقديم، مع إضافة قليل من صلصة المايونيز.. ويقدم.

الجمبرى بالصلصة الفرنسية

المقادير:ـ

١ كيلو جمبرى	قرن فلفل أخضر حريف.

١ فنجان صلصة فرنسية	٢ ثمرة خيار مخلل
١ ملعقة خل	١ ملعقة بقدونس مفروم.
بصلة ـ جزرة	مقدار من الماء.

الطريقة:ـ

ـ يغسل الجمبرى جيداً، ثم يوضع مقدار من الماء فى وعاء ويرفع على النار ويضاف إليه البصل المقطع إلى شرائح دائرية وشرائح الجزر والفلفل، ويترك على النار حتى يقل الماء. فيضاف عند ئذٍ الجمبرى حتى ينضج.

ـ يرفع عن النار ويصفى ويجفف ويقشر ويوضع فى طبق التقديم مضافاً إليه الصلصة الفرنسية، ويجمل بشرائح الخيار المخلل، ويقدم.

كفتة الجمبرى

المقادير:ـ

١ كيلو جمبرى	١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم.
٢ ملعقة كبيرة أرز	١ ملعقة كبيرة شبت مفروم.
١ ملعقة كبيرة دقيق	ملح. فلفل. كمون.
١٠ فصوص ثوم مفرومة	زيت ـ ثمرة طماطم.

الطريقة:ـ

ـ يغسل الأرز جيداً ثم يدق بالهاون، ثم يغسل الجمبرى جيداً، ويقشر، ثم يدق وحده بالهاون حتى يلين فقط ثم يخلط الأرز والثوم المفروم والبقدونس والشبت.

ـ تفرم الخلطة السابقة جيداً حتى نحصل على عجينة تتبل بالملح والفلفل والكمون ثم تشكل على هيئة أصابع أو دوائر وتغمس فى الدقيق ثم تحمر فى الزيت المقدوح.

ـ ترص الكفتة على طبق مفروش بالبقدونس، وتجمل بشرائح الطماطم.

الجمبرى بالخبز المقدد

المقادير:ـ

١ كيلو جمبرى كبير الحجم	شرائح خبز مقدد (توست).
٢ بيضة	٢ قطعة كراث مفروم.
٤ ملعقة دقيق ذرة	ملح. فلفل. زيت.
صفار ٢ بيضة مسلوقة	

الطريقة:ـ

ـ يغسل الجمبرى، وينظف من قشورة مع ترك الذيل ويدق بخفة حتى يصبح مسطحاً

ـ يخفف البيض ثم يضاف إليه الدقيق والملح والفلفل ويقلب جيداً ثم يضاف إليه الجمبرى بحيث يغمس فى المزيج.

ـ تفتح شرائح الخبز وتوضع واحدة جمبرى فى كل شريحة خبز يضاف إليها ربع ملعقة من الكراث المفروم ثم يضغط على شريحة الخبز والجمبرى حتى تلتصق جيداً وذلك بعد وضع قطعة من صفار البيض المسلوق إلى جوار الذيل.

ـ يقدح الزيت ثم يقلى فيه شرائح الخبز والجمبرى حتى يحمر الخبز والجمبرى، وتصف وترص على طبق التقديم.

السلمون المحشو بالبصل

المقادير:ـ

١ كيلو سمك سلمون متوسط	٣ ملعقة عصير ليمون.
٣ ملعقة كبيرة زبد أو سمن	خيارة خضراء.
٣ ملعقة كبيرة زيت زيتون	٢ ثمرة طماطم.
٤ بصلات متوسطة الحجم	ملح. فلفل. قرفة. كركم
نصف فنجان دقيق ذرة	قلب خسة.

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك جيداً من الداخل والخارج ثم يغسل وتجهز خلطة من إضافة زيت الزيتون إلى الزبد أو السمن المقدوح فى مقلاة ثم إضافة البصل المبشور والملح والفلفل والكركم والقرفة، وخلطها جيداً.

ـ يترك قليلاً ليبرد ثم يحشى بها جوف السمك السالمون. ثم يقلب على الدقيق، ويقلى فى الزيت، يحمر من الجانبين.

ـ يرص السمك المقلى على طبق مفروش بورق الخس، ويجمل بشرائح الطماطم والخيار.

الحبَّار المحشو بالأرز

المقادير:ـ

١ كيلو جرام سمك حبار	٢ حبة قرنفل.
١ بصلة مفرومة	قطعة من قشر القرفة.
١ فنجان أرز	١ ملعقة خل
١ فنجان زيت	نصف فنجان مرقة سمك (إن وجد).
نصف فنجان صلصة طماطم	ملح. فلفل أسمر مطحون.

الطريقة:ـ

ـ ينظف الحبار بنزع الرأس والمجسات الملحقة به وتنظيف الجلد والمجسات بفركها بقطعة قماش مغموسة فى الملح الخشن ثم غسلها جيداً بالماء.

ـ ينزع العمود الفقرى الشفاف من الداخل، وينزع الجلد أو يفرك ثم يجفف، وتقطع ٤ من الحبار إلى قطع صغيرة.

ـ تسخن ملعقة زيت ثم يقلى البصل المبشور حتى يصفر لونه ثم يضاف الأرز المغسول، ويحرك بملعقة فوق نار هادئة.

ـ ثم تضاف صلصة الطماطم مع قليل من الماء، وتضاف القرفة والقرنفل

والحبار المقطع والملح والفلفل ويقلب الخليظ ثم يترك على النار الهادئة حتى يغلى ويتشرب السائل، ثم تزال قشرة القرفة وحبتا القرنفل.

ـ تحشى الحبارات المغسولة بخلطة الأرز السابقة ويراعى عدم ملئها تماماً ثم تخاط فوهاتها، وتغلى فى زيت مقدوح ثم يضاف الخل والمرقة (مرقة السمك) ويقلب، ثم يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الحبار ـ يمكن إضافة قليل من الماء إذا لزم الأمر. وتقدم على طبق.

صينية السمك

المقادير:ـ

١ كيلو سمك	٣ ملعقة كبيرة زيت.
٢ بيضة	حزمة بقدونس.
٤ ثمرة طماطم	حزمة كرفس.
نصف رأس ثوم مفروم	ملح. فلفل. ليمون.

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك جيداً، ثم يغسل، ويقطع إلى شرائح مناسبة إذا كان كبير الحجم، ويقطع البصل إلى شرائح رفيعة ويدعك بالملح والفلفل.

ـ يخلط الثوم المفروم مع البصل والكرفس المقطع قطعاً صغيرة والبقدونس وشرائح الليمون، وشرائح الطماطم ـ تترك واحدة.

ـ يوضع نصف الخلطة السابقة فى الصنية ثم يرص فوقها السمك بعد تتبيلة بالملح والفلفل ثم باقى الخلطة وترص شرائح الطماطم المتبقية فوق سطح صينية السمك ثم ترش بالزيت أو قليل من الماء، وتغطى الصينية وتوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج، ويحمر سطحها. وتقدم كما هى، أو تغرف فى أطباق.

طبق السمك بصلصة الطماطم

المقادير:ـ

١ كيلو سمك	١ فنجان دقيق.
٢ فنجان عصير طماطم	عود كرفس.
٢ بصلة	زيت للتحمير.
ربع رأس ثوم مفروم	ملح. كمون.

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك جيداً من الداخل والخارج، ويغسل ويتبل بخلطة من الثوم المفروم والملح والكمون. ويترك قليلاً.

ـ تقلب قطع السمك فى الدقيق وتقلى فى زيت مقدوح ويرص على طبق ـ ثم يقطع البصل إلى شرائح دائرية ويشوح فيما تبقى من الزيت حتى يصفر لونه، ثم يضاف إليه عصير الطماطم، ويترك قليلاً على نار هادئة حتى يتسبك، ثم يضاف الكرفس المقطع، والملح.

ـ تضاف الصلصة السابقة إلى طبق السمك ويقدم ساخناً.

طبق السمك بالبقسماط والبيض

المقادير:ـ

١ كيلو سمك بياض	١ فنجان بقسماط ناعم (خبز مدقوق).
أو قرموط كبير الحجم	٤ بيضة. ملح. فلفل.
عصير ليمونتان	

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك جيداً، ثم يغسل ويقطع إلى شرائح مناسبة وينزع جلدة وشوكة. ثم يتبل بخلطة من الملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون.

ـ يخفق البيض بملعقة، ثم يغمس فيها قطع السمك وترش البقسماط، وتحمر

فى زيت مقدوح (يراعى الضغط بسكين أو ملعقة على البقسماط حتى يلتصق بقطع السمك).

- يرص السمك على طبق مفروش بالبقدونس المفروم ويجمل بشرائح الليمون، ويقدم.

السمك المقلى بالخضروات

المقادير:-

١ كيلو سمك	جزرة متوسطة.
نصف كيلو بطاطس	ملح. فلفل. جوزة الطيب.
ربع كيلو بسلة	زيت. دقيق.
٤ حبة طماطم	٢ ملعقة عصير ليمون.

الطريقة:-

- ينظف السمك جيداً من الداخل والخارج، ويقطع إلى شرائح مناسبة ويغسل، ثم يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ويترك قليلاً.

- يغمس السمك فى الدقيق ثم يغلى فى الزيت المقدوح.

- تقشر البطاطس وتقطع إلى شرائح وتحمر فى الزيت، وتقشر الطماطم بعد غمسها لمدة دقيقة فى ماء ساخن، ثم تقطع إلى شرائح، وتسلق البسلة، والجزر بعد تقطيعها إلى شرائح.

- يرص طبقة من السمك فى طبق التقديم ثم يرص فوقها طبقة من البطاطس، ثم الطماطم، وحولها البسلة والجزر وتجمل بالبقدونس المفروم.

صينية السمك بالبطاطس

المقادير:-

١ كيلو سمك كبير الحجم	١ قرن فلفل.
نصف كيلو بطاطس	علبة صلصة طماطم صغيرة.

١ بصلة. ملح. فلفل. ٤ ثمرة طماطم.

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك جيداً ثم يقطع إلى شرائح مناسبة، وتقشر البطاطس وتغسل ثم تقطع إلى شرائح رفيعة (حلقات) وتوضع فى ماء مغلى مملح ثم تنشل وترص فى طبق ــ يحتفظ بماء السلق.

ـ يقطع البصل إلى شرائح دائرية، ويقطع الفلفل إلى شرائح رفيعة وكذلك الطماطم ويذاب صلصة الطماطم فى مقدار ٢ فنجان من ماء سلق البطاطس.

ـ تدهن صينية الفرن بالزيت، ثم يرص فيها شرائح البطاطس المسلوقة ثم شرائح البصل والفلفل والطماطم، ثم شرائح السمك، ويصب فوق الخليط عصير الطماطم المتبلة بالملح والفلفل. ويسوى سطح الصينية وتغطى.

ـ يزج بها فى فرن حار نوعاً، حتى يتم نضجها وتقدم.

سمك بصلصة الطحينة

المقادير:ـ

١ كيلو سمك بورى — ٢ ملعقة صنوبر.

١ فنجان طحينة — ٢ ملعقة خل.

٢ بصلة مفرومة — نصف رأس ثوم مفروم.

١ فنجان عصاج — ملح. فلفل ـ عصير ليمونتان.

نصف فنجان زيت

الطريقة:ـ

ـ يغسل السمك جيداً بعد تنظيفة، ويقشر البصل ويفرم ثم يشوح فى قليل من الزيت ثم الثوم حتى يحمر لونه، فيضاف الخل، ثم نصف فنجان ماء ويقلب الخليط.

ـ ترفع عن النار، ويضاف إليها الطحينة مع التقليب حتى نحصل على قوام

متوسط الليونة ـ يضاف بعض الماء إذا لزم الأمر.

ثم يضاف إليها الملح والفلفل وعصير الليمون ونصف العصاج.

ـ يحشى السمك بالعصاج والصنوبر المضاف إليه قليل من الصلصة، ثم يرص السمك فى صينية الفرن بعد دهنها بالزيت وتغطى بطبقة من صلصة الطحينة وتوضع فى فرن حار نوعاً، حتى يتم نضجها، وتقدم ساخنة.

عمل العصاج

المقادير:ـ

ربع كيلو لحم مفروم — ٢ ملعقة صنوبر.

٢ ملعقة كبيرة سمن — ملح. فلفل. بهار.

بصلة مبشورة — قليل من الماء.

الطريقة:ـ

ـ يخلط البصل المفروم باللحم المفروم غليظاً، ويتبل ويرفع على نار هادئة مع التقليب المستمرـ مع إضافة قليل من الماء حتى تمتصه.

ـ يقدح السمن، ويقلب الخليط فيه جيداً حتى يتحمر اللحم، ويكون بذلك جاهزاً للإستعمال فى الأكلات.

سمك موسى بالجمبرى

المقادير:ـ

١ كيلو سمك موسى — نصف كيلو بطاطس مسلوقة.

نصف كيلو جمبرى — ربع كيلو بسلة مسلوقة.

٢ فنجان صلصة هولندية — ملح. فلفل ـ عصير ليمونتان.

الطريقة:ـ

ـ ينظف سمك موسى ثم يغسل ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون، ويسلق الجمبرى ثم يقشر، ويمزج بقليل من الصلصة.

ـ تبسط شرائح السمك ويوضع فوقها طبقة من الجمبرى المخلوط بالصلصة، ثم يطوى ثلاث طبقات. ويرص فى صينية مدهونة بالسمن ثم يرش حوله قليل من الماء ويغطى، ويزج به فى فرن متوسط الحرارة لمدة ثلث ساعة حتى ينضج.

ـ يفرش طبق التقديم بالبسلة والبطاطس المسلوقة، ثم ترص فوقها السمك المطهو ثم يغطى بمقدار من الصلصة الهولندية ويجمل ببعض الجمبرى المسلوق والمقشر. وتقدم.

طبق السمك المنقوع فى التوابل

المقادير:ـ

نصف كيلو سمك بياض

زيت للتحمير

نصف فنجان كزبرة مفرومة

٤ فصوص ثوم مفرومة

ملعقة صغيرة شطة

٢ ملعقة صغيرة كمون.

٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون.

نصف ملعقة صغيرة فلفل أسمر.

ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفروم

ربع فنجان زيت زيتون.

الطريقة:ـ

ـ يغسل السمك جيداً بعد تنظيفه وتقطيعه إلى شرائح مناسبة.

ـ تجهز خلطة التتبيل من خلط زيت الزيتون بعصير الليمون والثوم المفروم والفلفل المفروم والكمون والشطة والفلفل الأسود المطحون والكزبرة المفرومة.

ـ تدعك قطع السمك فى المزيج السابق ثم ترص فى طبق، وتترك بالثلاجة لعدة ساعات أو لمدة ليلة، ثم يقلى فى الزيت. ويقدم على طبق مجملاً بأعواد من البقدونس الأخضر.

سمك البياض بصلصة البرتقال

المقادير:ـ

١ كيلو سمك بياض

٤ ملعقة كبيرة زبدة

ربع فنجان زيت زيتون	ملعقة كبيرة قشر برتقال مبشور.
بصلة مفرومة	نصف فنجان عصير برتقال.
١ ملعقة كبيرة خل	نصف فنجان زبدة (إضافية).
١ ملعقة بقدونس مفروم	قلب خسة ـ دقيق.

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك من الداخل والخارج، ثم يغسل جيداً ويقطع إلى قطع مناسبة (شرائح)، ويقلب فى الدقيق ثم يحمر فى الزيت المقدوح.

ـ تسخن الزبدة فى إناء حتى تسيح ثم يضاف البصل المبشور ويقلب على نار هادئة حتى يصفر لونه، أو يحمر قليلاً ثم يضاف الخل والعصير وقشر البرتقال المبشور ويحرك المزيج على نار هادئة حتى يغلى ثم يرفع عن النار.

ـ يخفق الزبدة الإضافية ثم تضاف إلى المزيج وتقلب ثم يضاف البقدونس المفروم. ويترك قليلاً.

ـ يقدم السمك المقلى مع الصلصة المجهزة من البرتقال والبقدونس.

فطائر السمك

المقادير:ـ

نصف كيلو سمك	٢ ملعقة بقدونس مفروم.
مقدار من العجين	١ ملعقة كبيرة عصير ليمون.
٢ بيضة مخفوقة	ملح. فلفل.
٤ ملعقة كبيرة زبدة	

الطريقة:ـ

ـ تفرد العجينة على سطح مرشوش بالدقيق ثم تقطع إلى مربعات بطول ضلع ٦سم. وتترك قليلاً.

ـ ينظف السمك ويغسل ويقطع إلى شرائح رفيعة جداً، وتذاب الزبدة فى

وعاء على نار هادئة، وتضاف إليها قطع السمك مع الملح والفلفل والبقدونس وعصير الليمون، ويقلب المزيج ويخلط جيداً، ويترك على النار لمدة ٥دقائق.

- توضع ملعقة من مزيج السمك بالتوابل فى وسط كل مربع من العجين ثم تجذب زوايا المربع ويضغط على العجينة حتى تلتصق.

- يخفق البيض، ثم يدهن به مربعات العجين وترص على صينية مدهونة بالزيت ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة، حتى تنضج (حوالى ١٠ دقائق) وترص على طبق مجملاً بالبقدونس.

بفتيك السمك

المقادير:ـ

١ كيلو سمك كبير	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم.
نصف كيلو جمبرى مسلوق	٤ صفار بيض مسلوق.
١ فنجان بقسماط	ملح. فلفل.
٢ بيضة.	

الطريقة:ـ

- ينظف السمك جيداً، وينزع شوكه ويقطع إلى شرائح ويغسل ثم يجفف، ويقلب فى الدقيق.

- يسلق الجمبرى ويقشر، ثم يرص فى الهاون مع صفار البيض والبقسماط (فتات الخبز) والبقدونس المفروم والملح والفلفل ثم يغطى جهة من شرائح السمك بهذه الخلطة، ثم تغمس فى الدقيق من الجهتين، وتغطى بالبيض، ثم البقسماط.

- تحمر قطع السمك وتقدم مع صلصة الطماطم، فى طبق مجملاً بالبقدونس.

سمك بالكارى

المقادير:ـ

١ كيلو سمك كبير	٢ فنجان صلصة الكارى.
٣ فنجان أرز	١ ملعقة عصير ليمون.
١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	ملح. فلفل ليمونة.

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك جيداً، ويقطع إلى شرائح مناسبة بعد نزع العظام والجلد، ثم تجهز صلصة الكارى (ذكرت سابقاً) وتوضع فى إناء ويرص بها قطع السمك، وتترك على نار هادئة حتى ينضج السمك

ـ ينقى الأرز ويغسل ويسلق فى ماء مملح، ثم يصب فى طبق التقديم على نار يترك تجويف فى الوسط، ويوضع به السمك المسبك بصلصة الكارى.

ـ يجمل الطبق بالبقدونس، وشرائح الليمون، ويقدم.

روستو السمك

المقادير:ـ

١ كيلو سمك تونة أو بياض	نصف فنجان زيت.
٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	١ فنجان لبن.
عدد ٢ رغيف أفرنجى	٢ بيضة.
ملح. فلفل أسمر.	زيتون أسمر.

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك جيداً من الداخل والخارج ويغسل جيداً، ويفتح بطن السمك ويترك قليلاً ثم ينقع لب الخبز فى اللبن ويصفى ويوضع فى طبق ثم يخلط به البقدونس المفروم.

ـ يخفق البيض ثم يضاف إلى الخلطة السابقة، وتتبل بالملح والفلفل وقليل من

الزيت، وبعض حبات الزيتون المقطعة رفيعًا وتحشى الأسماك بهذه الخلطة وترص صينية مدهونة بالزيت وتوضع فى الفرن متوسط الحرارة حتى يتم نضجها.

- يرص السمك المطهو فى طبق التقديم ويقدم مجملاً بالبقدونس وشرائح الليمون.

طبق السمك على الطريقة الإيطالية

المقادير:ـ

١ كيلو سمك	١ ملعقة كبيرة لبن.
بصلة متوسطة	١ ملعقة بقدونس مفروم.
نصف فنجان زيت	فص ثوم.
٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون.	١٢٥ جرام زبدة.
٢ بيضة ـ دقيق	٢ فنجان خبز ناشف مدقوق(بقسماط).

الطريقة:ـ

- ينظف السمك من الداخل والخارج، ويغسل جيداً ويقطع شرائح، ويفرم البصل ويخلط بالزيت (ويترك حوالى ملعقة زيت جانباً) والملح والفلفل وعصير الليمون.

- تضاف الخلطة السابقة إلى قطع السمك وتترك لمدة ساعة حتى تتبل، ثم يغلف بالدقيق وينثر للتخلص من الدقيق الزائد، ثم يغمس السمك فى خلطة من البيض واللبن ثم فى البقسماط الناعم. يضغط عليها بجنب سكين حتى تلتصق.

- يسخن الزيت ويضاف إليه نصف مقدار الزبدة فى مقلاة ويحمر فيها السمك ويرص على طبق.

- تسخن الزبدة الباقية فى وعاء آخر ثم يضاف إليها الثوم المفروم ويقلب بملعقة حتى يحمر، ثم يضاف إليه البقدونس، مع التقليب لمدة دقيقة ثم يصب هذه الخلطة فوق طبق السمك المقلى. ويقدم.

قالب السمك بالكوسة

المقادير:ـ

١ كيلو سمك	١٠٠ جرام زبدة.
نصف كيلو كوسة	٢ ملعقة بقسماط ناعم.
نصف كيلو طماطم	١ ملعقة كبيرة عصير ليمون.
٢ ملعقة كبيرة زيت	ملح. فلفل.

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك جيداً ويغسل ويقطع إلى شرائح مناسبة، وتغسل الكوسة وتقطع إلى شرائح دائرية وتعصر الطماطم.

ـ تذاب الزبدة على نار هادئة فى مقلاة، ويحمر السمك فيها مع التقليب المستمر، ثم ترص فى صينية مدهونة، بالزيت.

ـ يسخن الزيت فى المقلاة وعلى نار هادئة تقلى شرائح الكوسة حتى تحمر ثم تضاف إليها الطماطم المفرومة أو المعصورة تتبل الخلطة بالملح والفلفل وتترك قليلاً على النار. ويصب هذا المزيج على السمك المرصوص فى الصينية.

ـ يسوى سطح السمك والمزيج، ثم يرش السطح بالبقسماط الناعم وعصير الليمون والزبدة السايح، ويوضع فى فرن حرارته متوسطة حتى يتم نضجة، ويقدم ساخناً.

طاجن السمك بالأرز

المقادير:ـ

١ كيلو سمك ثعبان.	٢ ملعقة زيت.	٣ فنجان أرز.
٢ بصلة متوسطة.	٦ فنجان ماء.	ملح. فلفل.

الطريقة:ـ

ـ ينظف سمك الثعبان بسلخة ثم تقطيعه إلى قطع مناسبة، ويفرم البصل

ويحمر فى الزيت على نار هادئة حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه الماء ويتبل بالملح والفلفل مع التقليب.

- ترص قطع السمك فى صينية مدهونة بالزيت ثم يصب فوقها المزيج السابق ويوضع فى الفرن حتى يغلى - ثم يضاف إليه الأرز المغسول ويسوى سطحه - يضاف قليل من الماء إذا لزم الأمر. ويعاد إلى الفرن حتى يتم نضج الأرز والسمك ويحمر وجه الأرز، ويقدم.

طاجن السمك بالفريك

المقادير:-

١ كيلو سمك	٣ ملعقة كبيرة زيت.
٢ فنجان فريك	ملح. فلفل.
بصلة مفرومة	٣ فنجان ماء.

الطريقة:-

- ينظف السمك جيداً ثم يغسل ويقطع إلى شرائح مناسبة، ثم يشوح فى زيت مقدوح، ويرص فى طبق.

- يحمر البصل المفروم فى الزيت ويضاف إليها الفريك المغسول ويقلب حتى يحمر الفريك قليلاً ثم يضاف الماء والملح والفلفل مع التقليب، ويترك على نار هادئة حتى ينضج.

- يدهن طبق الفرن بالزيت ثم يوضع به نصف كمية الفريك الناضج ثم يرص فوقها قطع السمك المقلى ثم باقى الفريك ويسوى السطح ويرش بالزيت (المتبقى من التحمير) ويوضع الطاجن فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضجة ويقدم ساخناً.

يخنى السمك

المقادير:-

١ كيلو سمك	بصلة - فص ثوم

نصف كيلو طماطم	١ ثمرة خيار مخلل.
بيضة مسلوقة	٣ ملعقة كبيرة زيت.
٢ ملعقة كبيرة بقدونس	١ ملعقة خل.
١ ملعقة كزبرة خضراء	ملح. فلفل. دقيق.

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك جيداً ويغسل، ويقلب فى الدقيق ويقلى فى زيت مقدوح ويترك قليلاً فى طبق.

ـ يخلط البيض المسلوق بعد تقطيعه بسكين إلى شرائح رفيعة والبصل المفروم والثوم المفروم والكزبرة الخضراء والخيار المخلل بعد تقطيعة إلى مكعبات صغيرة.

ـ يرص السمك فى صينية مدهونة بالزيت، وفوقها الخلطة السابقة، ويتبل بالملح والفلفل والزيت والخل ويترك لمدة ساعة حتى يتشرب الخلطة.

ـ يقدم فى طبقة، مجملاً بشرائح الطماطم وشرائح الليمون.

طبق السمك بالسبانخ

المقادير:

١ كيلو سمك كبير.	٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون.
١ كيلو سبانخ مفرومة.	٢ كوب زبادى.
٢ ملعقة كبيرة زبد.	ملح. فلفل.

الطريقة:

ينظف السمك جيدًا، ويغسل، ثم يشوى، ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون، ثم تغسل السبانخ وتقطع إلى قطع صغيرة، ثم تسلق فى مقدار من الماء وتملح.

ـ تسخن الزبدة، وتضاف إليها السبانخ بعد تصفيتها من ماء السلق، ويضاف إليها الزبادى وتتبل بالملح والفلفل، وتقلب جيدًا.

ـ تقدم السبانخ فى طبق التقديم، وفوقها السمك المشوى، ويجمنل بشرائح الليمون، أو شرائح الطماطم.

كمونية السمك

المقادير:

١ كيلو سمك. ١ ملعقة كبيرة كمون مطحون.

١ فنجان عصير طماطم. ملح. فلفل. ربع فنجان زيت.

نصف فنجان ماء. نصف فنجان رأس ثوم مفروم.

الطريقة:

ـ ينظف السمك جيدًا من الداخل والخارج ثم يغسل ويقطع إلى شرائح مناسبة ويتبل بالملح والكمون والفلفل، ويقدح الزيت ويضاف إليه الثوم المفروم، والكمون المطحون، وعصير الطماطم مع التقليب على نار هادئة لمدة ربع ساعة، ثم يضاف إليها قليل من الماء ويترك على النار حتى يغلى.

ـ تضاف شرائح السمك إلى المزيج السابق، ويترك على النار حتى يتم نضجه، ويقدم فى أطباق التقديم.

صيادية السمك

المقادير:

١ كيلو سمك. ٣ بصلة متوسطة. نصف كيلو أرز.

ملح. كمون. بهارات. ١ فنجان زيت. قرفة ـ صنوبر ـ دقيق.

الطريقة:

ـ ينظف السمك جيدًا، ويغسل ويتبل بالملح ويترك لمدة نصف ساعة، ثم يبشر البصل ويقلى فى الزيت المقدوح ثم يضاف إلى الوعاء مقدار من الماء الساخن ويترك على النار حتى ينضج قليلاً ثم يؤخذ منه مقدار ويضاف إليه الأرز بعد غسله ويرفع على النار حتى يطهى.

(**ملحوظة**: يضاف الملح والكمون والبهار والقرفة إلى الماء بالبصل ـ قبل إضافة الأرز)

ـ فى وعاء آخر يوضع المقدار المتبقي من ماء البصل المقلي وتعمل الصلصة بإضافة الدقيق تدريجيًا مع التقليب، مع عصير الليمون حتى نحصل على مزيج متجانس.

ـ يقلى السمك فى زيت مقدوح، ثم يحمر الصنوبر فى زيت التحمير ويضاف إليه الصلصه السابقة.

ـ فى طبق التقديم يوضع الأرز المطهو، وفى الوسط يوضع السمك المقلى، ومعها الصلصة.

صيادية السمك (٢)

المقادير:

١ كيلو سمك بياض.	فنجان زيت.	٢ بصلة.
ملح. فلفل.	ربع كيلو أرز.	بقدونس ـ ليمون.

الطريقة:

ـ ينظف السمك جيدًا، ويغسل ويقطع إلى شرائح مناسبة مع نزع العظام ثم يتبل بالملح والفلفل ويترك لمدة نصف ساعة.

ـ يبشر البصل ويقلى في زيت ثم يضاف إليه مقدار ٣ فنجان ماء ويترك ليغلى ثم يضاف إليه السمك ويترك على النار حتى ينضج فينشل السمك ويضاف إلى المرق والأرز بعد غسله، ويترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز.

ـ فى طبق التقديم يوضع الأرز المطهو فى الوسط، وحوله ترص شرائح السمك، وتجمل بشرائح الليمون والبقدونس، وتقدم

كزبرة السمك

المقادير:

١ كيلو سمك.	٣ بصلة متوسطة.	١ فنجان زيت.

٣ فنجان عصير طماطم. نصف رأس ثوم مفروم. ملح. فلفل.
ملعقة كبيرة كزبرة ناعمة.

الطريقة:

ـ ينظف السمك جيدًا ويغسل، ويقطع إلى شرائح مناسبة ثم يحمر فى الزيت نصف تحمير، ثم ينشل، ويحمر فى نفس الزيت البصل المفروم ثم الثوم المفروم والكزبرة الناعمة.

ـ تضاف إلى المقلاة التى بها الثوم والكزبرة عصير الطماطم وتقلب جيدًا وتترك على النار حتى تتسبك فيضاف إليها شرائح السمك نصف المقلية ويغطى الإناء ويترك على النار الهادئة حتى يتم نضجها.

ـ يقدم السمك المطهو فى طبق التقديم ومعه الأرز المسلوق.

يمكن إعداد كزبرة السمك فى الفرن كالآتى.. بعد تجهيز خلطة الثوم والكزبرة وعصير الطماطم. تدهن صينية الفرن بالزيت ثم نضع نصف مقدار هذه الخلطة بها ثم فوقها ترص شرائح السمك المقلى نصف قلى، ثم تغطى ببقية خلطة الطماطم، وتزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضجها. وتقدم ساخنة مع الأرز المطهو والسلطة.

طاجن السمك بالفلفل والبطاطس

المقادير:

١ كيلو سمك بياض. ٣ فصوص ثوم مفروم. ١ كيلو بطاطس.
١ ملعقة كرفس مفروم. ١ كيلو بطاطس. ١ ملعقة كرفس مفروم.
نصف كيلو فلفل أخضر. ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون. ٢ بصلة متوسطة.
جزرة متوسطة. ٢ فنجان عصير طماطم. ملح. فلفل. كمون ناعم.

الطريقة:

ـ ينظف السمك جيدًا، ثم يغسل ويقطع إلى شرائح مناسبة ،تتبل بخلطة من الثوم المفروم والملح وعصير الليمون والكمون والفلفل.

- يقشر البصل ويقطع إلى شرائح رفيعة، ويحمر فى زيت مقدوح حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه شرائح البطاطس وشرائح الفلفل بعد نزع بذوره، مع التقليب.

- يضاف إلى الخليط السابق عصير الطماطم ويترك قليلاً على نار هادئة حتى تتسبك، وتجهز صينية الفرن، ويدهن بزيت ثم يوضع بها الخضروات المسبكة وفوقها شرائح السمك، ثم شرائح الطماطم وتقدم فى طبق مجملاً بالبقدونس.

صيادية الجمبرى

المقادير:

١ كيلو جمبرى. ٣ بصلة متوسطة. نصف كيلو أرز.

ملح. فلفل. نصف فنجان زيت.

الطريقة:

- يغسل الجمبرى جيدًا، ويقشر ثم يحمر البصل المفروم فى زيت مقدوح فى مقلاه ثم يضاف إليها مقدار ٤ فنجان ماء ساخن ويترك على النار حتى يغلى.

- يضاف الجمبرى المقشر إلى المرق السابق ثم يتبل بالملح والفلفل ويترك على نار هادئة حتى ينضج الجمبرى نصف نضج، فيضاف عندئذ الأرز المغسول مع التقليب. ويترك على نار هادئة حتى يتم نضج الأرز بالجمبرى، فيقدم فى طبق.

السمك المقلى بالبيض

المقادير:

١ كيلو سمك. ١ فنجان زيت. ٤ ـ٦ بيضات.

٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون. نصف فنجان بقسماط ناعم.

ملح. فلفل. بقدونس. نصف فنجان طحينة

الطريقة:

- ينظف السمك جيدًا ثم يغسل، ويقطع إلى شرائح مناسبة مع نزع الشوك والعظام منه. ويتبل بخلطة من الملح والفلفل وعصير الليمون.

- يخفق البيض جيدًا، ثم يغمس فيه قطع السمك، ثم تقلب في البقسماط الناعم وتقلى في زيت مقدوح. وتقدم على طبق مجملاً بالبقدونس وشرائح الليمون، وتغطي بالطحينة البيضاء. وتقدم.

كفتة السمك

المقادير:

- ينظف السمك جيدًا، ثم يغسل ويقطع إلى شرائح صغيرة بعد نزع العظام والشوك، ثم يتبل بالملح والفلفل، ويفرم.

- تجهز خلطة من صفار البيض والثوم المفروم والبقدونس والفلفل والدقيق ثم يضاف إليها بياض البيض بعد خفقه، ويخلط جيدًا، ثم يضاف إليها السمك المفروم، وتقلب جيدًا، وتشكل العجينة على هيئة أقراص أو أصابع ثم تقلى في زيت مقدوح.

- تقدم على طبق مجملاً بالبقدونس ومعها السلطة الخضراء.

طبق السمك المقلي بالنقيطة

المقادير:

١ كيلو سمك. ملح. فلفل. عصير ليمون

٢ فنجان من النقيطة. بقدونس . زيت.

الطريقة:

- يجهز السمك كالعادة بأن ينظف جيدًا ثم يغسل ويقطع إلى شرائح مناسبة بعد نزع الشوك والعظام ثم يتبل بخلطة من الملح والفلفل وعصير الليمون ويترك لمدة ساعة.

- تغطى قطع السمك بالنقيطة (انظر كيفية إعداها)، ثم يحمر في زيت مقدوح، وترص شرائح السمك المقلية في طبق مجملاً بالبقدونس وشرائح الليمون، وتقدم معها صلصة الطماطم.

طريقة إعداد النقيطة:

المقادير:

٣ ملعقة كبيرة دقيق. نصف فنجان لبن. ٢ ـ ٣ بيضة.

ذرة ملح. ١ ملعقة زيت

الطريقة:

ـ النقيطة هى خلطة أشبه بالكريمة السائلة وتتكون أساسًا من الدقيق والبيض مع سائل إما أن يكون الماء، أو اللبن أو خليط منها إضافة مقدار قليل من الزيت أحيانًا. ويجب أن تحفظ فى مكان متجدد لمدة ربع ساعة على الأقل بعد إعدادها حتى تختمر (تمتلىء بفقاقيع الهواء) وتستعمل فى الطعام (مثل قلى أنواع من الأطعمة) بعد ساعة من إعدادها.

ـ يخلط الدقيق مع ذرة الملح ثم يعمل حفرة فى وسط الدقيق ويوضع بها الزيت والبيض المخفوق، ثم يضاف ثلث مقدار اللبن أو الماء مع التقليب المستمر حتى يصبح القوام متجانسًا غليظًا. ثم تخفق جيدًا لمدة ٥ دقائق.

ـ تترك لمدة نصف ساعة فى مكان متجدد الهواء، ثم يضاف إليها بقية اللبن أو الماء، ويعاد خفقها، ثم تترك قليلاً قبل الاستعمال.

طاجن السمك المفروم بالبطاطس

المقادير:

١ كيلو سمك بياض أو قرموط. ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم.

١ كيلو بطاطس. ١ ملعقة كبيرة بقسماط ناعم.

٢ ملعقة كبيرة سمن. ١ ملعقة كبيرة مستردة. ٢ ملعقة كبيرة سمن.

٣ فص ثوم مفروم. ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون. ملح. فلفل.

الطريقة:

ـ ينظف السمك جيدًا ويغسل ويقطع إلى شرائح ويخلى من الشوك والعظام

والجلد ويسلق فى ماء مملح ويفرم. ثم تسلق البطاطس وتقشر وتهرس.

- يخلط السمك المفروم بالبطاطس المهروسة ثم يضاف إليها البقدونس المفروم والملح والفلفل والكمون والثوم المفروم والمستردة وعصير الليمون ويقلب جيدًا فى السمن السايح، مع إضافة بيضة مخفوقة للخليط.

- يدهن الطاجن بالزيت أو السمن، ثم ينثر فوقه البقسماط الناعم، ويصب خلطة السمك بالبطاطس والتوابل، ويسوى سطحها، ويدهن بالبيض المخفوق.

- يوضع الطاجن فى فرن حرارته متوسطة حتى ينضج، ويحمر وجه الطاجن، ويقدم على طبق مجملاً بالبقدونس وشرائح الليمون.

طبق السمك المقلى بالبهار واللوز

المقادير:

١ كيلو سمك متوسط الحجم. ٣ ليمونة. ١ فنجان زبدة.

ملح. بهار. فلفل. ١ فنجان لوز مقشر. أرز مفلفل.

الطريقة:

- ينظف السمك جيدًا ثم يغسل، ثم يحمر فى الزبد السايح، ويتبل بالملح والفلفل والبهارات، وعصير الليمون.

- فى الزبد المتبقى فى المقلاه يقلى اللوز مع التقليب المستمر، ثم يرص السمك المقلى فى طبق التقديم ويجمل بحبات اللوز المحمر،ويقدم معه الأرز المفلفل والسلطة.

طبق السمك المفروم

المقادير:

١ كيلو سمك كبير. ملح. فلفل أسمر. ١ فنجان لبن.

ورق ألمونيوم. بياض ٣ بيضات.

الطريقة:

- ينظف السمك جيدًا، ويغسل وينزع عنه الشوك والعظم والجلد، ثم يفرم

ناعمًا، ويضاف إليه بياض البيض المخفوق ويتبل بالملح والفلفل ثم اللبن الحليب مع عجنه جيدًا للحصول على عجينه متجانسه متماسكه.

- يفرد فرخ ألمنيوم، ويدهن بالزيت، ثم يفرد فوقه عجينة السمك، وتلف على شكل رول، ويضغط أثناء اللف حتى نحصل على شكل إسطوانه من ورق الألمونيوم والسمك.

- يوضع رول السمك فى قالب مستطيل مدهون بزيت، ثم يغمر بماء ساخن ويغطى جيدًا ويرفع على النار لمدة ربع ساعة تقريبًا حتى ينضج ثم يرفع عن النار ويترك قليلاً ليبرد.

- يفك الورق برفق حتى لاينهرى السمك، ثم يقطع رول السمك إلى حلقات دائرية (شرائح)وترص على طبق التقديم مجملاً بشرائح الليمون أو الطماطم. وعود بقدونس أخضر.

طبق السمك المحشو بالجبن

المقادير:

١ كيلو سمك متوسط الحجم. نصف فنجان زبدة.

١٥٠ جرام جبن مبشور. نصف فنجان دقيق. ٢ فنجان زبادى.

ربع كيلو جزر وبسلة. ١ فنجان كريمة.

٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون. ملح. فلفل. ٢ قرن شطة. ٣ بيضات.

الطريقة:

- ينظف السمك جيدًا ويغسل ويقطع إلى شرائح مناسبة ثم يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون، وتترك لمدة ربع ساعة.

- يخفق صفار البيض ويضاف إليه الجبن المبشور، وشرائح الفلفل الأحمر (الشطة) أو تستبدل بقليل من الشطة المطحونة، ويعجن ويخلط جيدًا، ثم يوضع قليل من هذه الخلطة على شرائح السمن المتبلة، ثم ترص فى صنية مدهونة بالزبدة، وتغطى بورق ألمونيوم، وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج.

- تعمل الصلصة من الزبدة السايحة والدقيق واللبن مع التقليب المستمر على نار هادئة ثم يضاف إليها الكريمة وعصير الليمون وتقلب جيدًا.

- يرص السمك علي طبق التقديم، ويغطى بطبقة من الصلصة، ويحاط بالخضروات المسلوقة. ويقدم ساخنًا.

طبق السمك المحشو بالتوابل

المقادير:

١ كيلو جمبرى كبير الحجم. ٣ بصلات متوسطة. ٤ بيضات.

حزمة كزبرة خضراء. ١ فنجان زيت.

نصف فنجان بقسماط ناعم. ٨ فصوص ثوم مفرومة.

ملح. شطة. بهار. عصير ليمون.

الطريقة:

- ينظف الجمبرى جيدًا، ويقشر ويغسل، ثم يدعك بالدقيق، وعصير الليمون ويعاد غسله بالماء البارد، ثم تفرم الكزبرة الخضراء وتشوح فى مقلاة بها قليل من الزيت، يضاف إليها الثوم المفروم والبصل المفروم والشطة. ثم ترفع عن النار.

- يشق ظهر الجمبرى ويحشى بالخلطة السابقة، ويضغط عليها لعدم خروج الحشوة، ثم يغمس الجمبرى فى البيض المخفوق ثم يرش بقليل من الملح والبهارات، ويقلب فى البقسماط الناعم، ثم يقلى فى زيت مغلى، ويرص فى طبق التقديم مجملاً بشرائح الليمون.

السمك المطهو على الطريقة التركية

المقادير:

١ كيلو سمك كبير الحجم. ٢ فنجان طماطم مقطعة قطعًا رفيعًا.

نصف فنجان زيت زيتون. نصف فنجان شرائح جزر.

٤ فصوص ثوم. ٢ بصلة متوسطة. نصف فنجان كرفس.

ملح. فلفل. عصير ليمون. بقدونس مفروم.

الطريقة:

- ينظف السمك جيدًا، ثم يغسل ويقطع إلى شرائح ويتبل بالملح والفلفل ويترك قليلاً، ويقطع البصل طوليًا إلى نصفين ثم يقطع إلى شرائح دائرية رقيقة وتشوح فى زيت مقدوح حتى يصفر لونها.

- يضاف إلى المقلاة الثوم المفروم والكرفس والجزر المبشور (شرائح رقيقة) مع استمرار التقليب على نار هادئة. تضاف عندئذ الطماطم ومقدار نصف فنجان ماء. وتتبل الخلطة بالملح والفلفل، وتترك على نار هادئة حتى تتسبك.

- تدهن صينية فرن بزيت ثم يوضع فوقها نصف مقدار الصلصة السابقة الإعداد ثم يرص فوقها شرائح السمك المتبلة، وفوقها بقية الصلصة، ويزج بها فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضجها(نصف ساعة تقريبًا).

- يقدم السمك المطهو مجملاً بالبقدونس وشرائح الليمون.

سمك البكلاه المقلى

المقادير:

١ كيلو سمك بكلاه.	ملح. كمون ناعم.	
٣ ملعقة بقدونس مفروم.	٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون.	
نصف فنجان زيت.	دقيق.	٨ فصوص ثوم مفرومة.

الطريقة:

- ينظف السمك جيدًا، ويغسل جيدًا، ويقطع إلى قطع مناسبة (شرائح) ثم تنقع فى ماء لمدة يوم. مع مراعاة تغيير الماء مرتين أو ثلاثة ثم ينشل ويتبل بالملح والكمون والثوم المفروم وعصير الليمون ويترك قليلاً.

- تقلب شرائح السمك فى الدقيق ثم تقلى فى زيت مقدوح، وتقدم على طبق مجملاً بالبقدونس. وشرائح الليمون.

شرائح السمك المشوى على السيخ

المقادير:

١ كيلو سمك كبير.

نصف فنجان عصير ليمون.

نصف فنجان زيت زيتون.

١ بصلة متوسطة.

١ ملعقة صغيرة شطة.

٣ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم.

ملح. فلفل.

أرز مفلفل.

الطريقة:

ـ ينظف السمك جيدًا، ثم يقطع إلى شرائح صغيرة، وتزال العظام والشوك والجلد، ثم تعمل خلطه من ربع فنجان عصير ليمون ومقدار ٢ ملعقه كبيرة زيت زيتون ويضاف إليها الشطة، وقليل من الملح والبصل المفروم، وتخلط جيدًا.

ـ تغمر شرائح السمك فى الخلطة السابقة، ويترك لمدة٣ ساعات.

ـ ثم يغمر على أسياخ فوق نار فحم الخشب، أو الشواية على نار هادئة مع تقليب شرائح السمك، ودهنها بالخلطة السابقة كلما لزم الأمر.

ـ تجهز خلطة أخرى من ربع فنجان زيت زيتون،وربع فنجان عصير ليمون والبقدونس المفروم والملح والفلفل.

طاجن السمك بالكريمة

المقادير:

١ كيلو سمك بياض. نصف فنجان خلاصة سمك. ٤ بيضات.

٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون. ربع فنجان زبدة. ملح، فلفل. دقيق.

١ فنجان كريمة.

الطريقة:

ـ ينظف السمك جيدًا، ويغسل، ويقطع إلى شرائح بعد نزع العظام والشوك والجلد، ويفرم.

ـ تعمل صلصة بيضاء من الزبد والدقيق وخلاصة السمك، ثم خلط بالسمك المفروم، ويضاف إليها الملح والفلفل وعصير الليمون، ويقلب الخليط فى قالب أو طاجن مدهون بالزبد، ويغطى بورق ألمونيوم ويطهى على البخار لمدة نصف ساعة حتى ينضج.

ـ يقدم فى طبق مجملاً بالبقدونس وشرائح الليمون، ويغطى بطبقة من الصلصة البيضاء

كريات السمك المحمرة

المقادير:

١ كيلو سمك.	٢ فنجان من لب الخبز الأبيض الطازج.
نصف فنجان بصل أخضر مفروم.	ملح. فلفل. ليمونتان.
١ ملعقة شبت مفروم.	زيت . دقيق.
١ بيضة.	١ ملعقة بقدونس مفروم.

الطريقة:

ـ ينظف السمك جيدًا، ويغسل ويقطع إلى شرائح صغيرة بعد نزع العظم والشوك والجلد، ويفرم، ثم يخلط بالبصل الأخضر المفروم والشبت المفروم والبقدونس. ثم يدق بالهاون ليخلط جيدًا مع المكونات الأخرى ونحصل على عجينة متجانسة.

ـ يضاف إلى العجينة لب الخبز والبيض المخفوق، ويتبل بالملح والفلفل، ويعاد عجنها. وتشكل العجينة على هيئة كريات صغيرة، ثم تغطى بقليل من الدقيق وتقلى فى زيت مقدوح.

ـ تقدم كريات السمك المقلى فى طبق مع شرائح الليمون، والبقدونس الأخضر.

طبق الباذنجان بالسمك المقلى

المقادير:

١ كيلو سمك كبير.	٢ فص ثوم مفروم.	١ كيلو باذنجان.

ملح . فلفل. نصف فنجان عصير ليمون. زيت.

الطريقة:

- ينظف السمك جيدًا، ويغسل ويقطع إلى شرائح صغيرة، ثم يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون، ثم يقلى فى زيت مقدوح.

- يقشر الباذنجان ويقطع إلى شرائح طولية، وتقلى فى الزيت، ثم يخلط الثوم المفروم بعصير الليمون ويضاف إليها قليل من الملح . . ويقدم السمك المقلى مع الباذنجان المقلى فى طبقات، وتتبل بخلطة الثوم وعصير الليمون.

السمك بالكزبرة والفلفل الأحمر

المقادير:

١ كيلو سمك. نصف فنجان لبن. ٢ حزمة كزبرة خضراء.
بصلة. نصف فنجان عصير ليمون. ملح. فلفل أحمر (شطة).
ملعقة كبيرة دقيق. كمون ناعم.

الطريقة:

- ينظف السمك جيدًا، ثم يغسل ويقطع إلى شرائح بعد نزع العظام والشوك والجلد، ويتبل بالملح والكمون، ويقلب فى الدقيق، ويقلى فى زيت مقدوح.

- يفرم الثوم، ثم يخلط جيدًا بالبصل المفروم ناعمًا، والكزبرة المفرومة، ويحمر هذا الخليط فى زيت على نار هادئة مع التقليب، ثم إضافة الشطة (الفلفل الأحمر المطحون).

- يضاف السمك المقلى إلى المقلاة التى بها الخلطة، ويقلب جيدًا على نار هادئة لمدة نصف ساعة حتى يتم نضجه ويتشرب الخلطة، ثم يرفع عن النار، ويقدم فى طبق مجملاً بشرائح الليمون.

طبق السمك المفروم بالبشاميل

المقادير:

١ كيلو سمك كبير. ٣ بيضات. ٢ فنجان صلصة بيضاء.

نصف فنجان بقسماط ناعم. ١ ملعقة بقدونس مفروم.

ملح. فلفل. ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة:

- ينظف السمك جيدًا، ويغسل ويقطع إلى شرائح بعد نزع العظام والشوك ثم يسلق فى ماء مملح. ويفرم، ثم يضاف إليه مقدار من الصلصة البيضاء ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون، ويضاف البقدونس المفروم،ويعجن الخليط جيدًا. حتى يتجانس.

- تشكل العجينة على هيئة أشكال مختلفة ثم تغطى بالدقيق ثم تدهن ببيض مخفوق، وبقسماط ناعم وتحمر فى زيت مقدوح.

- ترص قطع السمك المفروم المقلى على طبق مجملاً بشرائح الليمون والبقدونس الأخضر، وتقدم مع أطباق السلطة.

طبق السمك بالفطر

المقادير:

١ كيلو جرام سمك متوسط الحجم. ٤ بصلة متوسطة.

٤ فنجان خل. نصف فنجان دقيق. ٢٠٠ جرام فطر عيش الغراب.

ملح. بهارات. نصف فنجان زبدة.

الطريقة:

- ينظف السمك جيدًا ثم يغسل ويقطع إلى قطع مناسبة مع نزع العظم والشوك ويتبل بالملح والدقيق والبهارات، ويقلى فى زبدة سايحة على نار هادئة.

- يضاف الخل إلى مقلاة السمك، ثم البصل المفروم أو المقطع شرائح رفيعة والفطر بعد غسله وتقطيعه قطعًا صغيرة ويضاف الزعتر - إن وجد -، ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة أو متوسطة ربع ساعة.

- ينشل السمك من المقلاه، وتترك على النار لمدة ٥ دقائق ويضاف إليها قطعة زبدة، ويرص السمك المطبوخ على طبق التقديم ويصب فوقها قليل من الصلصة الساخنة، ويقدم.

شوربة السمك

المقادير:

نصف كيلو سمك. ٢ بصلة صغيرة. ٢ فنجان حليب.

٢ ملعقة دقيق. ٢ ملعقة كبيرة سمن. ملح. بقدونس مفروم.

٢ بيضة. حبهان . كرفس . فنجان ماء. ١ ملعقة عصير ليمون.

الطريقة:

ـ ينظف السمك ويغسل وينزع جلده وعظمه وشوكه، ثم يقطع إلى شرائح صغيرة، وتوضع فى إناء به مقدار من الماء ومعه البصل بعد تقشيره (يترك صحيحًا) والكرفس، والحبهان ويترك على النار حتى يغلى ثم ينشل الكرفس والبصل والحبهان.

ـ يحمر الدقيق فى فليل من السمن، ثم يضاف إليها اللبن تدريجيًا مع استمرار التلقيب، ويترك ليغلى٥ دقائق ثم يضاف إلى مزيج السمك مع تركه على النار والتقليب قليلاً.

ـ يخفق البيض ويضاف إلى المزيج، ويرفع على النار حتى ينضج البيض ثم يضاف البقدونس، وتتبل الشوربة بالملح والفلفل، وعصير الليمون وتقدم ساخنة.

شوربة السمك البسيطة

المقادير:

نصف كيلو سمك. ٢ ملعقة كبيرة سمن. ٢ فنجان لبن حليب.

٢ ملعقة كبيرة دقيق. ٢ بصلة صغيرة.

١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم. ملح. فلفل.

الطريقة:

ـ ينظف السمك جيدًا، ثم ينزع عنه العظام والشوك والجلد ويقطع إلى شرائح ويسلق ثم يفرم. وتجهز الصلصة كالعادة بتسخين الزبد وإضافة الدقيق إليها

وتحميرها ثم إضافة اللبن مع التقليب ثم تتبل بالملح والفلفل والمستردة (الخردل)، ويضاف إليها البيض المسلوق المفروم ويقلب الخليط جيدًا ويصفى. وتترك جانبًا.

- يخلط السمك المسلوق والمفروم بالصلصة البيضاء، ثم يصب فى طاجن مدهون بالزبد، ويغطى السطح بطبقة من البطاطس المسلوقة والمهروسة والجبن الرومى المبشور.

- يترك الطاجن فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر وجه الطاجن، ويقدم ساخنًا كما هو. أو تقلب على طبق التقديم.

طبق المحار المطهو (بلح البحر)

المقادير:

٢ كيلو من المحار الطازج. حزمة بقدونس مفرومة. ١ فنجان زبدة.

٣ قرن فلفل أحمر (شطة). ١ فنجان زيت زيتون. ٣ فص ثوم مفروم.

الطريقة:

- ينظف المحار جيدًا، ثم يقدح الزيت فى مقلاة كبيرة يضاف إليه الفلفل بعد تقطيعه، ثم يضاف المحار ويقلب، ويترك على النار القوية لمدة ربع ساعة.

- يفتح المحار ويخرج باطنه، ويضاف إليه الزبد والثوم المفروم والبقدونس المفروم، ويخلط جيدًا، وتقدم فى طبق مع السلطة الخضراء.

المحار المحشو بالأرز (بلح البحر)

المقادير:

٢ كيلو من المحار الطازج. ربع فنجان صنوبر. ١ فنجان زيت زيتون.

ربع فنجان زبيب. ٣ بصلة متوسطة. نصف ملعقة صغيرة قرفة.

٢ فنجان أرز. ٢ فنجان مرقة دجاج. ١ فنجان أرز.

ملح. فلفل. شرائح ليمون.

الطريقة:

- ينظف المحار جيدًا، وينزع الصدف عن المحار (بلح البحر)، وتغمس الأصداف فى ماء ساخن ثم تفتح بواسطة سكين أو فتاحة، ثم تغسل جيدًا. ثم يوضع زيت الزيتون فى مقلاه كبيرة على النار يضاف إليها البصل المبشور ويقلب حتى يصفر لونه.

- يضاف الأرز والصنوبر والزبيب والبهارات والقرفة وتتبل بالملح والفلفل ويقلب جيدًا، ثم يضاف إليها مرقة الدجاج وتترك على النار حتى تغلى.

- تترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق أخرى حتى يقل الماء، ثم يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة من هذا المزيج ويوضع بداخل كل صدفة ثم تغلق وتلف بخيط لا تفتح.

- ترص فى وعاء ثم تغمر بمرق دجاج، وترفع على نار حتى يغلى ثم تخفض الحرارة ويترك لمدة نصف ساعة تقريبًا على نار هادئة حتى يتم نضج الأرز. ثم ترفع عن النار، وتزال الخيوط، وترص الأصداف على طبق التقديم، ويقدم الطبق مجملاً بشرائح الليمون.

يخنى الأسماك بالطماطم

المقادير:

نصف كيلو سمك بورى.
نصف كيلو سمك الدنيس.
نصف كيلو جمبرى نىء.
٦ حبات طماطم.
٢ فص ثوم مفروم.
٢ قطعة كرات.
حزمة كرفس مفروم.
١ ملعقة صلصة طماطم مركزة.
ملح. زعفران (رشة)
نصف فنجان زيت زيتون.
خبز محمص - أو شرائح -.
خبر توست طازج.

الطريقة:

- يقطع الكرات ويشوح فى الزيت ويضاف إليه الثوم المفروم والكرفس ويقلب ثم يضاف إلى المزيج الطماطم المهروسة والزعفران، ويترك ليغلى ثم تخفض الحرارة قليلاً ويترك ليتسبك.

- تضاف قطع السمك بعد تنظيفها وغسلها ونزع شوكها وعظمها ويقطع الجمبرى بعد تقشيره، ويخلط المزيج جيدًا ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج السمك. ثم يتبل بالملح والفلفل.

- يقدم يخن السمك مع شرائح خبز توست طازجة.

شرائح الليمون بالأعشاب

المقادير:

١ كيلو سمك سلمون كبير.	٢ ملعقة بقدونس مفروم.
٢ بصلة مفرومة	نصف فنجان زبدة.
٤ جزرات متوسطة	١ ملعقة عصير ليمون.
٢ حزمة كرفس مفرومة	٢ ملعقة صغيرة من أوراق حصا البان.
٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون	(إكليل الجبل) مفرومة. ملح. فلفل أسمر.

الطريقة:-

- فى مقلاة بها زيت مقدوح يضاف البصل المبشور والجزر المقطع إلى شرائح والكرفس المفروم ويقلب الخليط على نار هادئة حتى يصفر البصل وتطرى الخضروات فيضاف قليل من الفلفل الأسمر والملح وتضاف باقي الأعشاب (البقدونس وحصا البان (إكليل الجبل المفروم) ثم يرفع عن النار.

- يفرش طاجن مدهون بالزبد بالخلطة السابقة ثم يرص فوقها السلمون بعد تجهيزه ودهنه بالزبدة، ويغطى ويزج به فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى ينضج، ثم يرفع عن النار، ويصفى من ماء الخضروات والأعشاب.

- يقدم السمك السلمون بعد طهوه فى طبق مجملاً بالبقدونس وشرائح الليمون.

فطيرة السمك القاروس

المقادير:

نصف كيلو شرائح سمك قاروس. ٢ ثمرة طماطم. ٦ رقائق عجين.

٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون. نصف فنجان زبدة أو سمن. ملح. فلفل.

الطريقة:ـ

ينظف السمك ويغسل، ويتبل بالملح والفلفل ويترك قليلاً، ثم تدهن صنية الفرن بالسمن وتفرد بها رقائق العجين، وتدهن كل واحدة بالزبدة وتطوى الزيادة، ثم توضع فوق كل واحدة قطعة سمك وفوقها مقدار ملعقة زبد.

ـ تقطع الطماطم إلى شرائح دائرية، وتوضع شريحة واحدة فوق طبقة الرقاق وترش بملعقة من عصير الليمون، ثم ترص فوقها طبقة رقاق وقطعة سمك وشريحة طماطم، وهكذا حتى تنتهى الكمية.

ـ تدهن أسطح الرقاق بالزبدة السايحة، ثم توضع الصنية فى فرن متوسط الحرارة لمدة ثلثى ساعة تقريباً حتى تنضج وحتى يحمر وجه الفطيرة ثم تقطع بسكين، وتقدم على طبق.

السردين المملح

المقادير:

١ كيلو سردين متوسط الحجم. زيت ـ ليمون.

١ كيلو ملح خشن. شرائح بصل. بقدونس مفروم.

الطريقة:ـ

يحضر وعاء (صفيحة) لحفظ السمك المملح، وتفرش أرضها بطبقة من الملح، ثم نحشو خياشيم كل سمكه سردين بالملح وتكبس جيداً، ثم يرص السمك فى الصفيحة، وفوقها نضع طبقة من الملح الخشن.

ـ يرص السمك بعد حشو خياشيمه بالملح فى طبقات متبادلة مع الملح، ويغطى أخيراً بطبقة ملح ثم تغطى الصفيحة جيداً وتحفظ فى مكان بعيد عن حرارة الشمس لمدة شهر تقريباً.

ـ يؤخذ من السمك بعد تمليحه، ثم ينظف من الملح ويضاف إليه الزيت وعصير الليمون، ويقدم مع شرائح البصل المدعوك بالخل أو عصير الليمون.

ـ يرص على طبق التقديم، أو يقطع السردين المملح إلى شرائح، ومعه الليمون، والبصل وشرائح الطماطم ويمكن أن يجمل الطبق بالبقدونس الأخضر.

طبق السمك على الطريقة التونسية

المقادير:ـ

١ كيلو سمك.　　　٢ فص ثوم مفروم.　　نصف فنجان زبدة.

٤ رؤوس كرات متوسطة. ١ فنجان خل.　　قليل من الكرفس والبقدونس.

٢ ملعقة دقيق.　　　وحزمه سبانخ.　　ملح. بهارات.

الطريقة:ـ

تغسل الخضروات وتقطع قطعاً صغيرة، ثم تقلى فى الزبدة، ويرش عليها الدقيق وتقلب جيداً. ثم نمزجها بالخل.

ـ ينظف السمك ويغسل ويقطع إلى قطع صغيرة، ويضاف إلى الخضار السابق ويتبل بالملح والبهارات، ويرفع على النار لمدة نصف ساعة أخرى تقريباً حى ينضج السمك.

ـ يقدم السمك بالخضر على طبق بعد طهوه.

طبق السمك على الطريقة الأمريكية

المقادير:

١ كليو سمك.　　　٤ فنجان خل.　　　١ فنجان زبدة.

بصلة متوسطة.　　٢ ثمرة طماطم متوسطة.　　٢ فص ثوم.

نصف فنجان دقيق.　ملح. بهارات.

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك، ويغسل ويقطع قطعاً صغيرة، ويرص على صنية مدهونة، وتوضع فى فرن حار نوعاً لمدة ٥ دقائق حتى تجف من الماء ثم يقلب فى الدقيق، ويقلى فى الزيدة مع شرائح البصل.

ـ يضاف الخل إلى المقلاة التى بها السمك والبصل، ثم تضاف الطماطم بعد تقطيعها قطعا صغيرة والثوم المفروم ويترك على النار لمدة ربع ساعة.

- ينشل السمك بعد تمام نضجه وطهوه، ثم يضاف إلى مزيج الصلصة قليل من الدقيق والزبدة ويقلب جيداً، ثم نصب هذه الصلصة على طبق السمك المطهو ويقدم.

بودنج السمك

المقادير:-

١ كيلو سمك ناضج. ١ فنجان صلصة طماطم.

نصف كيلو أرز مسلوق. ١ فنجان لبن. ٤ بيضات.

بيضة مسلوقة. ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون. ملح. فلفل.

الطريقة:-

- ينظف السمك جيداً، ويغسل ويقطع إلى شرائح صغيرة بعد نزع الجلد والشوك ويطهى على نار متوسطة حتى ينضج ثم تدهن صينية صغيرة بالسمن ثم تنشر فوق القاع البيضة المسلوقة بعد تقطيعها رفيعاً.

- يمزج الأرز المسلوق بالملح والفلفل وشرائح السمك الناضج، وتعجن بالبيض المخفوق واللبن حتى نحصل على عجينة متجانسة نصبها فى الصنية المعدة سابقاً وتغطى بورقة مدهونة.

- تطهى الصنية على البخار لمدة ساعة. ثم يقدم على طبق مجملاً بالبقدونس وشرائح الليمون، ويصب حولها قليل من صلصة الطماطم.

قالب السمك بالبيض

المقادير:-

علبة سلمون ١٥٠ جرام. ٤ بيضات. نصف كيلوم جرام سمك مسلوق.

٢ ملعقة كبيرة زيت. ١ فنجان بقسماط ناعم. ملح. بهار. ١ فنجان لبن.

الطريقة:-

- ينظف السمك ويغسل ويقطع إلى شرائح ويسلق فى ماء مملح ثم ينشل ثم

نمزج السمك المسلوق باللبن الدافىء والبقسماط الناعم حتى نحصل على مزيج متجانس.

- نفصل صفار البيض عن بياضه، ويمزج الصفار بالسمك ثم يتبل بالملح والبهار، ثم يخفق بياض البيض ويضاف إلى المزيج ويقلب جيداً بعد إضافة السلمون.

- يصب المزيج السابق فى قالب مدهون بالسمن مع إضافة مقدار ٢ فنجان ماء ويترك على نار متوسطة لمدة ربع ساعة حتى ينضخ، ويقدم فى طبق.

طبق الجمبرى بالقنبيط (من الأطباق الصينية)

المقادير:

١ كيلو جمبرى كبير. ١ فنجان مرق دجاج. نصف كيلو قنبيط.
٤ ملعقة كبيرة زيت. نصف كيلو فطر. ٢ ملعقة دقيق ذرة.
٢ ملعقة صلصة طماطم. ملح. فلفل. زنجبيل.

الطريقة:-

- ينظف الجمبرى جيداً، ويغسل، ويقطع إلى قطع صغيرة وتقطع القنبيط إلى زهرات صغيرة، ويقدح الزيت فى مقلاة ويقلى فيها الجمبرى حتى ينضج.

- ثم يقلى أيضاً القنبيط، والفطر مع استمرار التقليب لتمام النضج ثم يخلط الجمبرى بالقنبيط والفطر (يمكن سلق القنبيط قبل قليه).

- يخلط الدقيق بمرق الدجاج والصلصة المركزة وتتبل بالملح والفلفل والزنجبيل ونصف ملعقة صغيرة سكر، ويرفع المزيج على نار متوسطة مع التقليب حتى يغلى ثم يصفى.

- يقدم طبق الجمبرى المقلى مع القنبيط والفطر، بعد إضافة قليل من الصلصة السابقة إليه.

طبق الصبيط المقلى

المقادير:

٢ كيلو سمك صبيط. نصف فنجان دقيق. رأس ثوم مفروم.
١ فنجان زيت. ٤ ملعقة كبيرة عصير ليمون. ملح. فلفل. كمون.

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك بنزع الرأس، وسلخ الجلد، ثم يغسل، وينظف أحشاؤه، ويقطع إلى شرائح ثم يدعك بالملح، وبالدقيق ويغسل، ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون.

ـ نعمل خلطة من الثوم المفروم والكمون المطحون وقليل من الملح وتوضع قليل منها على كل قطعة سمك، ويترك لمدة نصف ساعة ثم تقلب فى الدقيق، وتقلى فى زيت مقدوح.

ـ يرص على طبق مجملاً بالبقدونس، وشرائح الليمون.

طبق السمك بالبطاطس

المقادير:ـ

٦ حبات بطاطس.	نصف فنجان جمبرى مسلوق مقشر.
٦ شرائح سمك.	ربع فنجان جبن رومى مبشور.
١ فنجان لبن.	ملح. فلفل. بقسماط ناعم.
١ فنجان صَلصة مايونيز.	عصير ليمون.

الطريقة:ـ

ـ ينظف السمك جيداً، ويغسل، ويقطع شرائح مناسبة بعد نزع الشوك ويتبل بخلطة من الملح والفلفل وعصير الليمون، وتوضع البطاطس فى الفرن لتشوى بقشرها، ثم تقور، وينزع جزء من لحم البطاطس.

ـ ترص قطع السمك المتبلة على صينية مدهونة بالزيت، ثم تسقى باللبن وتوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج.

ـ تحشى البطاطس المقورة بالجبن المبشور، وصلصة المايونيز، ثم توضع فوق كل قطعة بطاطس شريحة من لحم السمك المطهو فى الفرن، وترص البطاطس على طبق، وتجمل بالبقدونس، وتقدم.

أهم المراجع

١ـ ألف باء الطبخ لموسع. صدوف كمال. سيما عثمان ـ دار العلم للملايين

٢ـ الطبخ العربى الأصيل ـ سها الكيالى ـ المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

٣ـ أكلات شهية ـ فاطمة البتول مرسى ـ مركز الأهرام للترجمة والنشر.

٤ـ أشهى المأكولات الشرقية والغربية ـ ماجدة عبد المنعم ـ روزتيا.

٥ـ أطباق الإسماك وكعك العيد ـ شيف إسماعيل مصطفى ـ المؤسسة العربية الحديثة.

٦ـ الطبخ العربى والحلويات ـ قسم التأليف والترجمة فى دار الرشيد.

٧ـ أطباق خفيفة للريجيم ـ أمينة الأعصر ـ المركز العربى للنشر والتوزيع

٨ـ أصول الطهى ـ نظيرة نقولا، بهية عثمان ـ المطبعة الأميرية.

٩ـ المطبخ الصينى ـ ماريان بلاكر ـ الدار العربية للعلوم.

١٠ ـ المشاوى ـ ماريان بلاكر ـ الدار العربية للعلوم.

١١ـ المطبخ المكسيكى ـ ماريان بلاكر ـ الدار العربية للعلوم.

١٢ـ المطبخ الفرنس ـ ماريان بلاكر ـ الدار العربية للعلوم.

١٣ ـ دليل الأسرة فى التغذية والطهى ـ عديلة عزيز حسن. مطابع الأهرام.

١٤ ـ فنون الطهى الحديث ـ طغيان سعيد، أبو زيد أمين ـ مطبعة المقتطف.

١٥ ـ قاموس الطبخ الصحيح ـ أحمد قدامة ـ دار النفائس.

١٦ ـ كتاب الطبخ الشرقى والغربى ـ رجاء توفيق ـ عز الدين للطباعة والنشر.

١٧ ـ مأكولات البحر المتوسط ـ ماريان بلاكر ـ الدرا العربية للعلوم.

١٨ ـ مطبخ ريحانة ـ ريحانة عبد الله ـ رشاد برس.

١٩ ـ موسوعة الطبخ الميسرة ـ تس مالوس ـ ترجمة عبد الهادى عبلة ـ مكتبة لبنان.

٢٠ ـ فن الطهى ـ نيفين خليل.

المحتويات

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة